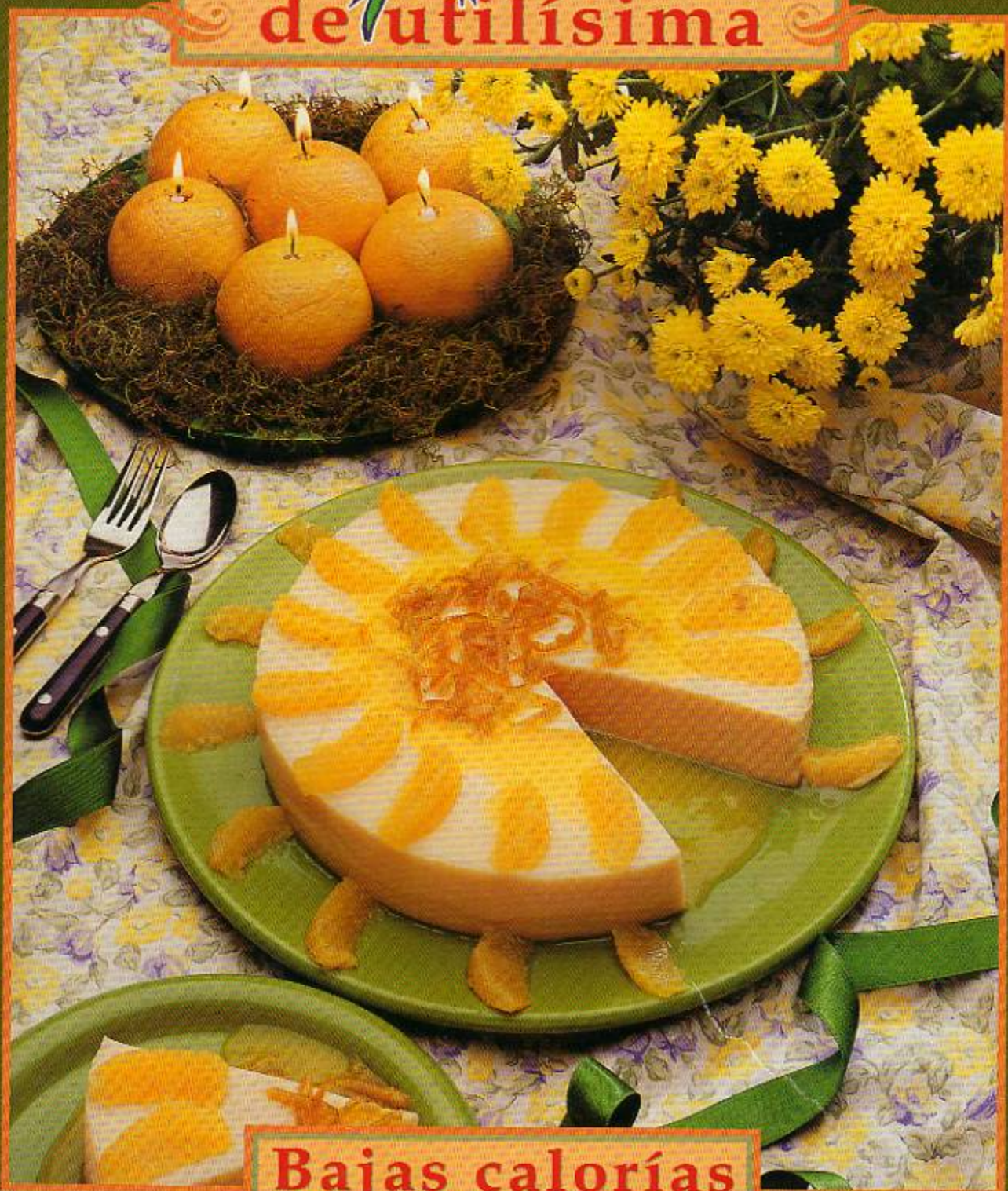


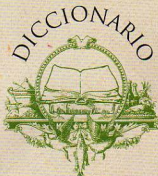
LA COCINA

MGLI

de utilísima



Bajas calorías



MOL

EBULLICION:

hervor, acción y efecto de hervir un alimento o preparación.

EDULCORANTE:

compuesto orgánico que sustituye al azúcar. Endulza sin agregar calor nutritivo a los alimentos.

EFERVESCENCIA:

desprendimiento de burbujas de gas a través de la masa de un líquido.

EMBEBER:

empapar un alimento con un líquido para que lo absorba.

EMBORRACHAR:

empapar un pastel con alcohol, vino o licor.

EMPALAGAR:

causar batió o saco a un alimento, principalmente si es dulce.

EMPANAR:

cubrir o bañar una preparación con harina, pan rallado, etc./ Envolver en masa un relleno.

EMULSION:

preparación que se obtiene al mezclar dos sustancias líquidas que no llegan a juntarse, quedando una de ellas en suspensión en forma de pequeñas gotas o partículas, como la salsa mayonesa, etc.

ENCURTIDOS:

frutos, hortalizas o legumbres conservadas en vinagre que suelen servir como aperitivos.

ENHARINAR:

cubrir con harina un alimento para freírlo, rebogarlo o amasarlo.

ENTREMES:

alimentos que se sirven al comienzo de una comida, como aceitunas, ensaladas y embutidos.

ESCABECHE:

salsa o adobo con vinagre, hojas de laurel y otras ingredientes, que se usa para conservar carnes, pescados y hortalizas.

ESCURRIR:

retirar el exceso de agua de un alimento cualquiera después de lavarlo o hervirlo.

ESENCIA:

sustancia aromática concentrada que se usa para perfumar una preparación culinaria.

ESPATULA:

accesorio de cocina, provisto de una hoja larga no curvada y flexible. Por lo general, de forma rectangular y plana.

ESPECIA:

ingrediente de origen vegetal que se añade a los alimentos para aromatizarlos. Se diferencia de la esencia en que su gusto prevalece sobre su perfume.

ESPESAR:

hacer más denso un líquido.

ESPOLVOREAR:

distribuir sobre la superficie de una preparación o de un plato un condimento picado o rallado, como queso, perejil, sal, etc.

Aportó en este número: Patricia Masjón

AGRADECIMOS A:

Abitare,

Pasadas 1245, 2º piso, Pato Bullrich,

Capital Federal Tel. (01) 325-3501/0405 int. 240-241

PARFAIT

MOLI

DE TOMATES Y PALMITOS





1

Hidratar un sobre de gelatina en 250 cc de caldo frío. Llevar a fuego para disolver.



2

Volcar en un molde alargado una capa de gelatina. Dejar cuajar.



3

Distribuir hojas de perejil. Volcar la otra capa de gelatina y dejar cuajar. Reservar.



4

Disolver el resto de la gelatina. Mezclar con el queso. Salpimentar. Dividir la preparación en dos partes y a una agregarle los palmitos procesados y la leche.



INGREDIENTES

- Palmitos 1/2 lata
- Queso blanco 400 g
- Caldo de verdura 250 cc
- Puré de tomates 150 cc
- Mayonesa dietética 2 cdas
- Gelatina 21 g (3 sobresitos)
- Leche descremada 100 cc
 - Agua 70 cc
- Edulcorante líquido 1 cda
- Ají morrón 1
- Albahaca picada 1 cda
- Hojitas de perejil
- Pimientos varios
- Sal

PROCEDIMIENTO

Hidratar un sobre de gelatina en el caldo de verdura frío y llevar a fuego para disolver. Colocar en un molde alargado una capa de gelatina. Dejar cuajar y acomodar encima algunas hojas de perejil.

Volcar una capa fina de gelatina para afirmar el perejil. Dejar cuajar y reservar.

Aparte, procesar los palmitos junto con la mayonesa dietética y reservar.

Por otro lado, hidratar la gelatina restante en 70 cc de agua y llevar a fuego. Una vez disuelta mezclar con el queso blanco y revolver bien.

Dividir esta preparación en dos partes que sean iguales.



A una de ellas incorporarle leche descremada y los palmitos ya procesados. Salpimentar y reservar.

A la otra mitad de la preparación y agregarle el puré de tomates junto con 1 cda de edulcorante, el aji morrón procesado, la albahaca picada, la sal y la pimienta. Mezclar bien.

Verter en el molde la preparación de tomate y dejar cuajar. Por último añadir el preparado de palmitos y llevar a la heladera durante 3 horas. Retirar. Para desmoldar pasar alrededor de la preparación un cuchillo mojado en agua caliente.

Decorar la fuente con tomatitos cherry enteros, palmitos cortados en rodajas y hojas de perejil.

OPCION

Este plato también puede prepararse en moldes individuales. Los ingredientes están calculados para 7 u 8 porciones.

SUGERENCIAS

Este plato se puede servir acompañado de una salsa de queso blanco o mayonesa diet, suavizada con leche descremada y ketchup.



5

Tomar la otra mitad e incorporar el puré de tomate, el edulcorante o azúcar, el aji morrón procesado y la albahaca picada. Salpimentar y mezclar.



6

Verter la preparación de tomate en el molde. Dejar cuajar.



7

Volcar el preparado de palmitos sobre la preparación de tomates cuajada.



8

Llevar a la heladera durante 3 horas. Desmoldar. Adornar la fuente con perejil, tomates y palmitos cortados.



MOLI

BROTOLA

EN DOS COLORES



INGREDIENTES

- Filetes de brótola 4
- Espinaca 1 Kg
- Remolacha 1 Kg
- Caldo de verdura 250 cc
- Fécula de maíz 2 cónas
- Coliflor, champiñones y langostinos
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Salpimentar los filetes y cocinarlos al vapor, cuidando que queden bien jugosos.

Para preparar la salsa verde, lavar la espinaca y hervirla. Licuarla, salpimentarla y llevar a fuego mientras se agregan 125 cc de caldo. Finalmente, diluir en agua fría una cucharadita de fécula e incorporarla a la preparación. Revolver y reservar.

Para la salsa de color rosa, hervir la remolacha y proceder de igual forma que para la salsa anterior.

Colocar cada filete en un plato, y cubrir una mitad con la salsa verde y la otra mitad con la salsa rosa. Para decorar, colocar un langostino en la unión de las dos salsas.

Este plato se puede acompañar con coliflor al vapor y champiñones crudos.

NOTA

Los filetes también pueden cocinarse a la plancha o en horno microondas.



1

Salpimentar y cocinar al vapor los filetes de brótola.



2

Hervir la espinaca, licuarla y salpimentarla. Agregarle el caldo. Llevar a fuego y añadir la fécula disuelta en agua fría. Revolver.



3

Hervir la remolacha, licuarla y salpimentarla. Agregarle el resto del caldo de verdura y llevar a fuego. Incorporarle la fécula disuelta en agua.



4

Presentar el filete cubierto con las dos salsas. Adornar con langostinos y servir con coliflor al vapor y champiñones crudos.

MGLI



MATAMBRITOS

DE POLLO

INGREDIENTES

- Pechugas de pollo 6
- Carne de pollo 300 g
- Queso blanco 150 g
- Zanahorias 6
- Hojas de espinaca 12
- Sal y pimienta

APARTE

- Hojas verdes y champiñones fileteados

SALSA VINAGRETA

- Aceite de oliva 9 cdas
- Vinagre de vino 3 cdas
- Apio cortado en cuadraditos 2 cdas
- Zanahoria cortada en cuadraditos 2 cdas
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Para preparar el relleno, procesar la carne de pollo, agregarle el queso blanco y salpimentar. Mezclar bien y reservar.

Aparte, aplanar las pechugas para afinarlas. Salpimentarlas.

Blanquear las hojas de espinaca. Por separado, hervir las zanahorias y cortarlas en tiras. Colocar dos hojas de espinaca sobre cada una de las pechugas y sobre ellas esparcir el relleno, luego colocar encima las tiras de zanahoria.



1

Para preparar el relleno procesar la carne de pollo. Mezclar con el queso blanco y condimentar.



2

Aplanar las pechugas para afinarlas y salpimentar.



3

Colocar dos hojas de espinaca blanqueadas sobre cada una de las pechugas.



4

Apoyar sobre las hojas el relleno y las tiras de zanahoria. Apoyar las pechugas sobre el foil plástico.



MGLI

5

Comenzar a enrollarlas, ajustando muy bien con varias envolturas, hasta formar pequeños paquetes.



6

Hervirlos en abundante agua salada durante 20'. Retirar y dejar enfriar.



7

Cortar los matambritos en rodajas y disponerlos en forma de abanico sobre la fuente.



8

Entibiar el aceite, agregar el vinagre y batir. Salpimentar, incorporar las verduras y revolver.



Apojar cada una de las pechugas sobre foil plástico y comenzar a enrollarlas de manera que los paquetes queden bien sujetos.

Hervirlos en abundante agua salada durante 20' aproximadamente. Retirar los paquetes y dejarlos enfriar. Retirar el foil y cortar los matambritos en rodajas.

SALSA VINAGRETA

Llevar a fuego el aceite hasta que esté tibio. Retirar y agregarle el vinagre formando un emulsión (líquido con partículas oleaginosas en suspensión). Salpimentar e incorporar las verduras cortadas en cuadraditos muy pequeños (brunoise). Revolver.

SUGERENCIA

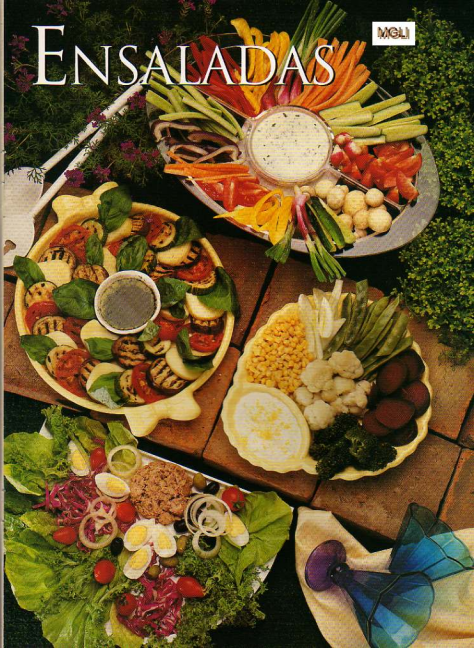
Para servir, disponer sobre una fuente las rodajas de matambre en forma de abanico, echar la vinagreta y decorar la fuente con hojas verdes y champiñones fileteados.

NOTA

Los matambritos se pueden guardar hasta seis meses en frezcor envueltos en papel aluminio o en las bolsitas correspondientes.

ENSALADAS

MGLI





MGLI

CRUDITES

Lavar y cortar las verduras: los tomates en gajos y el resto de los ingredientes, en tiras. Disponerlos sobre una bandeja.



Para preparar la salsa, mezclar en un bol el yogur, la yema, la mostaza, las especias frescas picadas, la sal y la pimienta. Mezclar.



INGREDIENTES

- Pepinos 2
- Tomates 2
- Zanahorias 3
- Champiñones 100 g
- Rabanitos 6
- Ajíes de diversos colores 3
- Apio 1

SALSA DE YOGUR

- Yema de huevo 1
- Yogur 150 cc
- Mostaza 1 cda
- Especias frescas picadas (perejil, cebollín, tomillo) 2 cdas
- Sal y pimienta

DE VERDURAS ASADAS

Lavar y cortar las verduras en rodajas.

Asarlas en una plancha acanalada o en un asador. Cortar la mozzarella en rodajas.



En un bol, mezclar el aceite y el vinagre. Incorporar el perejil y los dientes de ajo picados. Salpimentar y revolver.



INGREDIENTES

- Mozzarella 400 g
- Tomates 4
- Zucchini 4
- Berenjenas 4
- Hojas de albahaca

SALSA VINAGRETA

- Aceite de oliva 100 cc
- Vinagre de vino o aceto balsámico 10 cc
- Dientes de ajo 3
- Perejil picado 2 cdas
- Sal y pimienta



PANACHE DE VERDURAS

INGREDIENTES

- Granos de choclo 150 g
- Chauchas 200 g
- Remolachas 200 g
 - Coliflor 1
 - Brócoli 1
 - Hinojo 1



Cocinar las verduras al vapor. Las verdes, durante 8'; la remolacha, 20'. Si se utiliza el choclo natural, hervir y luego desgranar.

SALSA DE LIMON

- Queso blanco 200 g
- Leche descremada 70 cc
- Jugo de 1 limón
- Ralladura de 1 limón
- Sal y pimienta



En un bol, unir el queso blanco con la leche. Añadir el jugo y la ralladura del limón. Salpimentar y revolver para unir los ingredientes.

MEDITERRANEA

INGREDIENTES

- Atún al natural 1 lata
- Huevos 5
- Tomates 3
- Lechugas variadas 200 g
 - Repollo 1/4
 - Cebolla 1
- Aceitunas verdes y negras 8



Cortar las cebollas en aros y el repollo en juliana fina. Cortar los huevos en cuartos. Acomodar las verduras, los huevos y las aceitunas alrededor del atún.

SALSA MAYONESA ESPECIAL

- Gelatina sin sabor 7 g (un sobrecoito)
- Leche descremada 3/4 taza
- Jugo de limón a gusto
- Páprika 1/2 cda
- Mostaza en polvo 1/4 cda
- Sal y pimienta



Disolver la gelatina. Agregar la mostaza, la leche, la páprika y el jugo de limón. Salpimentar. Mantener en el fuego hasta que espese. Retirar y batir hasta que quede esponjosa.

MGLI



POLLO

EN MASA DE SAL

MGLI



INGREDIENTES

- Pollo 1
- Sal semigruesa 600 g
- Harina 600 g
- Tomillo, laurel, mejorana
- Ajo 4 dientes
- Agua tibia 400 cc
- Aceite

PROCEDIMIENTO

Colocar en un bol la harina y la sal. Añadir el agua tibia mezclando con cuchara de madera. Formar un bollo y estirarlo con palote.

Limpiar el pollo, secarlo y colocarlo sobre la masa. Rellenarlo con las especias y los dientes de ajo enteros y pelados.

Pincelar con aceite y envolver el pollo con la masa, de manera que quede completamente cubierto. Colocarlo sobre una asadera y llevarlo a horno entre moderado y caliente hasta que la masa esté dorada.

Retirar y romper la masa con un palote debido a la consistencia que adquiere.

SUGERENCIA

Este plato se puede servir acompañado con ensaladas verdes.



1

Colocar en un bol la harina y la sal. Añadir el agua tibia y mezclar con cuchara de madera. Formar un bollo con la masa y estirarlo con palote.



2

Colocar el pollo sobre la masa y rellenarlo con las especias y los ajos. Pincelarlo con aceite.



3

Envolver el pollo con la masa de sal. Colocarlo en una asadera y llevar a horno entre moderado y caliente.



4

Retirar cuando la masa esté dorada y romperla con un palote.

MGLI



CHEESE CAKE

DE NARANJAS

MGLI

INGREDIENTES

- Gelatina sin sabor 14 g (2 sobresitos)
- Jugo de naranjas 450 cc
- Jugo de limón 1 cda
- Edulcorante líquido
- Ricota descremada 300g

SALSA DE NARANJAS

- Jugo de naranjas 1 taza
- Jugo de limón 1 cda
- Fécula de maíz 1 cda
- Edulcorante líquido a gusto

PROCEDIMIENTO

Disolver la gelatina en 100 cc de jugo de naranjas y llevar a fuego, revolviendo hasta que no queden grumos. Retirar, agregar el resto del jugo de naranjas y el jugo de limón (si las naranjas son amargas, añadir edulcorante). Colocar la ricota en un bol y verter la preparación anterior. Mezclar hasta formar una preparación homogénea. Verter en un molde limpio de torta N°3. Llevar a la heladera durante 4 horas como mínimo.

SALSA DE NARANJAS

Disolver la fécula en el jugo de naranjas. Agregar el jugo de limón y llevar a fuego hasta que espese, revolviendo continuamente. Decorar la torta con gajos y cascarritas de naranja. Servir la torta rociada con la salsa.



1

Disolver la gelatina en el jugo de naranjas. Llevar a fuego y revolver hasta que no queden grumos. Retirar y agregar el resto del jugo de naranjas y el jugo de limón.



2

Colocar la ricota en un bol y verter sobre ella la preparación anterior. Mezclar hasta formar una preparación homogénea.



3

Verter la mezcla en el molde limpio. Llevar a la heladera.



4

Preparar la salsa disolviendo la fécula en el jugo de naranjas. Agregar el jugo de limón y dejar espesar, revolviendo continuamente.

MGLI



TARDALETAS

LIGHT DE FRUTAS

INGREDIENTES

- Harina 100 g
- Margarina 100 g
- Queso blanco 100 g
- Frutas variadas: kiwis, ananás, duraznos, peras, manzanas, etc.

APARTE

- Gelatina sin sabor 7 g
- Mermelada de durazno dietética 2 cdas

PROCEDIMIENTO

Distribuir la harina en forma de corona y en el centro colocar la margarina cortada en trozos y el queso blanco. Unir los ingredientes hasta formar una masa, este procedimiento debe hacerse rápidamente para evitar calentarla con las manos. Estirar la masa con un palote y cortarla en rectángulos de aproximadamente 12 por 16 cm.

Llevar a horno durante 5'. Retirar y distribuir sobre los rectángulos las frutas previamente fileteadas.

Llevar nuevamente al horno durante 10'.

Hidratar la gelatina en agua y llevar a fuego para que se disuelva. Retirar y agregar 2 cdas de mermelada. Colar esta preparación y pincelar las masitas. Dejar secar y servir.



1

Distribuir la harina en forma de corona y colocar en el centro el queso y la margarina. Unir los ingredientes hasta formar una masa.



2

Estirar la masa y cortarla en rectángulos de 12 por 16 cm. Llevar a horno durante 5'.



3

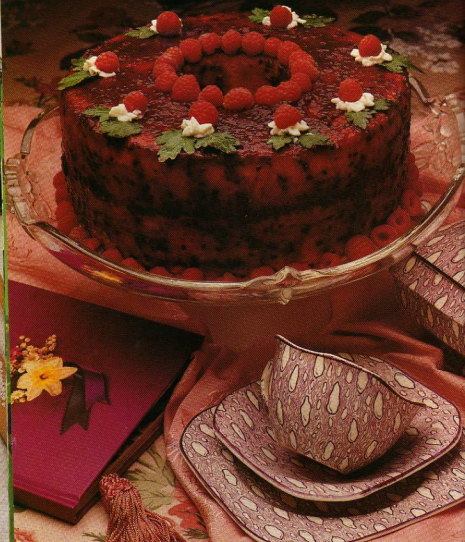
Retirar y cubrir las tartaletas con las frutas fileteadas. Hornear durante 10'.



4

Pincelar las tartaletas con la mezcla de la gelatina y la mermelada de durazno. Dejar que se sequen.

MOLLI



CHIFFON

SIN AZUCAR

MOLLI



INGREDIENTES

(estimados para 20 porciones)

- Harina 2 1/2 tazas
- Yemas de huevo 8
- Claras de huevo 1 taza
- Cremor tártaro 1 cda
- Aceite 1/4 de taza
- Agua fría 1/2 taza
- Jugo de limón 2 cdas
- Esencia de vainilla 2 cdas
- Edulcorante líquido 2 cdas
- Ralladura de un limón
- Polvo para hornear 1 cda
 - Sal 1 cda

RELLENO

- Queso blanco 200 g
- Mermelada dietética de moras o frambuesas 400 g

APARTE

- Frutas rojas para decorar frambuesas, frutillas o moras

PROCEDIMIENTO

En un bol, tamizar la harina junto con el polvo para hornear y la sal. Formar un hueco en el centro y volcar las yemas, el agua, el aceite, la esencia de vainilla, el jugo y la ralladura del limón. Mezclar bien con una cuchara de madera hasta lograr una preparación homogénea.



1

Tamizar la harina junto con el polvo para hornear y la sal.



2

Dejar un hueco en el centro y agregar el aceite, las yemas, el agua, la esencia de vainilla, el jugo y la ralladura del limón. Mezclar bien.



3

Batir las claras con el cremor tártaro y el edulcorante hasta punto nieve. Agregar esta preparación a la anterior. Mezclar bien con movimientos envolventes.



4

Verter el preparado en un molde savarin de 24 cm de diámetro. Hornear durante 15, aproximadamente.



MGLI

5

Dejar enfriar y cortar la torta al medio dividiéndola en dos capas.



6

Mezclar el queso blanco con la mitad de la mermelada y rellenar la torta.



7

Untar la superficie y los laterales de la torta con el resto de la mermelada.



8

Decorar con copetes de queso blanco en manga, hojitas verdes y frutas rojas.



Por separado batir las claras con el edulcorante y el cremor tártaro hasta conseguir un punto nieve bien firme. Agregarlo a la preparación anterior, mezclando con suavidad en forma envolvente.

Colocar la preparación en un molde savarín de 24 cm de diámetro bien limpio.

Llevar a horno entre suave y moderado durante aproximadamente 15'.

Aparte, preparar el relleno mezclando el queso blanco y 200 g de mermelada.

Una vez cocida la torta, retirarla del horno y colocarla boca abajo sobre una rejilla. Dejar enfriar. Cortarla en dos mitades, distribuir el relleno sobre una de ellas y cubrir con la otra mitad.

Para terminar, untar la superficie y los laterales de la torta con el resto de la mermelada.

Para decorar la torta serviría con copetes de queso blanco en manga, y adornarla con frutas rojas y hojitas verdes.

SUGERENCIA

Esta torta se puede mantener en fresco hasta seis meses.

NOTA

Tanto para el relleno como para la cobertura puede utilizarse cualquier gusto de mermelada dietética y decorar la torta con frutas del mismo sabor.